

110年9月菜單 恆毅中學

日期	星期	午主食	午主菜1	午主菜2	午副菜1	午副菜2	午青菜	午湯	加菜
9月1日	三	地瓜飯	韓式雞排	照燒肉片	蕃茄炒蛋	薑絲海帶根	時蔬	水果	
		白米, 地瓜	雞排-炸	肉片, 洋蔥-煮	蛋, 蕃茄, 炒	海帶, 薑絲, 紅蘿蔔-煮			
9月2日	四	白米飯	黑胡椒肉排	奶香魚丁	麻婆豆腐	金菇四季豆	時蔬		
		白米	豬排-炸	魚, 馬鈴薯, 南瓜-煮	板豆腐, 青豆仁, 絞肉-煮	四季豆, 金針菇-煮			
9月3日	五	義大利麵	無骨香雞排	蕃茄肉醬	炸地瓜薯條	雙色花椰	時蔬	果菜汁	
		義大利麵	雞排-炸	絞肉, 蕃茄, 洋蔥, 青豆仁	地瓜薯條-炸	花椰菜, 彩椒-炒			
9月6日	一	小米飯	御膳大排	安東燉雞	翡翠炒蛋	韭菜銀芽	時蔬		
		白米, 小米	豬排	雞丁, 寬粉, 馬鈴薯	雞蛋, 青江菜-炒	豆芽菜, 韭菜-煮			
9月7日	二	糙米飯	滷雞腿	蒜泥白肉	糖醋甜條	開陽白菜	時蔬	果菜汁	
		白米, 糙米	雞腿-滷	豬肉片, 小黃瓜, 綠豆芽-煮	甜不辣, 彩椒, 洋蔥-炒	白菜, 紅蘿蔔, 木耳-煮			
9月8日	三	白米飯	里肌肉排	沙茶羊肉	魚板蒸蛋	蒜香高麗	時蔬	水果	
		白米	豬排	羊肉, 杏鮑菇, 彩椒-煮	雞蛋, 魚板-蒸	高麗菜, 蒜-炒			
9月9日	四	地瓜飯	蒲燒鯛	雙菇肉柳	◎紅燒麵輪	雙脆小黃瓜	時蔬		
		白米, 地瓜	蒲燒鯛, 綠豆芽-蒸	肉柳, 菇	麵輪, 花生, 洋蔥-煮	小黃瓜, 白蘿蔔			
9月10日	五	香蔥雞油飯	起司豬排	壽喜雞肉燒	鐵板油豆腐	木耳花椰	時蔬	果菜汁	
		白米, 雞油, 紅蔥頭	起司豬排-炸	雞肉, 洋蔥-煮	油豆腐, 時蔬-煮	花椰菜, 木耳			
9月11日	六	白米飯	正點雞排	韓式蜜汁燒肉	咖哩寬絲煲	奶香玉米	時蔬		
		白米	雞排-炸	肉片, 高麗菜, 青蔥-燒	寬冬粉, 大白菜-煮	玉米, 豆薯, 紅蘿蔔-煮			
9月13日	一	白米飯	韓式豬排	三杯雞	起司南瓜炒蛋	韓式拌黃芽	時蔬		
		白米	豬排-炸	雞丁, 米血糕, 杏鮑菇-煮	雞蛋, 南瓜, 馬鈴薯-炒	黃豆芽, 木耳, 紅蘿蔔			
9月14日	二	黑芝麻飯	酥炸雞排	泰式打拋豬	蔥爆豆干	開陽絲瓜	時蔬	果菜汁	
		白米, 黑芝麻	雞排-炸	絞肉, 蕃茄, 洋蔥-炒	豆干, 蔥-炒	絲瓜, 蝦米-煮			
9月15日	三	白米飯	黑胡椒肉排	奶香魚丁	香菇蒸蛋	乾煸四季豆	時蔬	水果	
		白米	豬排-燴	魚, 馬鈴薯, 南瓜-煮	香菇, 雞蛋-蒸	四季豆, 紅蘿蔔, 絞肉-煮			
9月16日	四	小米飯	炸雞腿	咖哩豬肉片	百頁黃瓜	腐皮高麗菜	時蔬		
		白米, 小米	雞腿-炸	肉片, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	百頁, 大黃瓜	高麗菜, 豆腐皮			
9月17日	五	燕麥飯	金喜豬排	肉燥滷蛋	照燒甜不辣	彩椒花椰	時蔬	果菜汁	
		白米, 燕麥	豬排-炸	絞肉, 豆干丁-, 滷蛋, 炒	甜不辣, 白芝麻-煮	花椰菜, 彩椒-煮			

◎代表含有堅果花生！

◎因疫情因素，減少湯品盛裝風險，9月17日前湯品改為獨立包裝果菜汁，一週供應二次。依新北市教育局指示做滾動式修正。